

Sheet1

SIA "DAGA"

ĒDIENKARTE 18.09-22.09.2023

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	kcal	
sakņu zupa	150	7,0	7,0	15,0	165,0	200	9,33	9,33	20	220	
c/g plovš	150	7,60	11,56	35,10	263,23	200	10,13	15,41	46,80	350,97	
Kāpostu-burkānu salāti	50	0,71	2,55	4,79	44,92	150	2,13	7,65	14,37	134,76	A09
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	17,44	21,41	84,43	604,27		Kopā	24,34	32,79	115,29	858,52	

2. Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vārti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	200	1,96	6,32	29,62	180	
maktās gaļas mērcē	50/50	11,83	11,94	7,38	217,46	75/75	17,75	15,93	13,07	326,19	A01,07,09
mannā krems ar ķīseli	30/50	2,7	8,0	15,1	153,4	30/50	2,7	8,0	15,1	153,4	A07
Burkānu salāti	50	0,43	2,29	2,77	34,01	150	1,29	6,87	8,31	102,03	
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
maize						40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	16,63	26,74	60,30	600,01		Kopā	26,45	37,52	100,24	914,43	

Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
vistas zupa ar makaroniem	150	3,26	2,66	11,77	109,32	250	5,4	4,4	19,6	182,2	A01
sakņu sautējums ar malto ga	150/50	17,13	19,32	26,35	382,65	200/50	21,41	14,49	32,94	478,31	
sv.kāpostu salāti	50	0,55	2,29	13,71	32,60	100	1,09	4,58	27,42	65,20	A09
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
Kopā:	23,07	24,57	81,37	655,69		Kopā	30,68	23,90	114,09	878,50	

Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
kartupeļu biežputra	150	2,88	7,14	25,03	183,75	250	4,8	9,9	45,32	306,25	A07
c/g teftēļi	70	12,71	9,28	0,55	183,40	70	12,71	9,28	0,55	183,40	A01,03,09
auzu pārslu krems ar ķīseli	50/50	1,3	11,9	13,0	198,0	50/50	1,3	11,9	13,0	198,0	A07
Biešu salāti	50	0,53	2,29	3,04	36,13	150	1,50	6,87	9,12	108,39	
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
maize						40	2,48	0,40	18,32	86,67	
Kopā:	17,69	30,61	57,37	667,39		Kopā	23,06	38,35	102,06	948,82	

Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz. gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
pupiņu zupa	150	2,93	4,94	22,3	102,36	200	3,91	6,59	27,87	136,48	A07
vārti makaroni	150	5,69	6,15	44,66	232,56	200	7,97	8,60	62,53	371,64	A01
vista saldskābā mērcē	50/50	10,65	7,50	7,90	183,40	50/50	10,65	7,50	7,90	183,40	A01,07,09
maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Ogu dzēriens	200	0,27	0,00	15,80	66,12	200	0,27	0,00	15,80	66,12	
dārzeņu salāti Asorti	50	0,80	3,20	5,34	69,60	100	1,60	6,40	10,68	139,20	
Kopā:	22,20	22,09	109,74	719,04		Kopā	26,88	29,49	143,10	983,51	

Sastādīja : Raimonds Bērznieks